

Combattre la migraine en mangeant

HYGIÈNE DE VIE • Comme le stress, l'alimentation peut avoir une incidence sur les céphalées. Si certains aliments sont des déclencheurs, d'autres peuvent contribuer à diminuer les crises.

MICHÈLE BONTEMPS

Les maux de tête sont si fréquents qu'il est possible de dire qu'ils sont une conséquence de la vie moderne. Nous connaissons bien ces douloureuses pulsations dans notre crâne, dont les causes sont souvent liées aux soirées tardives, aux embouteillages ou aux tensions quotidiennes d'un emploi du temps surchargé. Cependant, le stress n'est pas la seule cause des maux de tête. De nombreux aliments peuvent les provoquer ou, au contraire, les soulager.

Aliments «déclencheurs»

Les experts ont identifié un certain nombre d'aliments et d'additifs alimentaires qui peuvent déclencher les migraines, comme la tyramine. Cet acide aminé, présent dans le chocolat, le vin rouge et le fromage affiné, stimule la production d'hormones ayant pour effet de rétrécir les vaisseaux sanguins. Ces derniers réa-

gissent en se dilatant, provoquant des douleurs lancinantes bien connues des migraineux.

Les nitrites, agents chimiques souvent utilisés pour conserver saucisses, hot-dogs et pâtés en boîte, sont une autre cause de céphalées. Ils dilatent les vaisseaux sanguins de la tête et du cou.

Le monoglutamate de sodium peut également poser problème. Il entre dans la composition de divers aliments: la viande de porc en conserve, le potage en boîte ou en sachet, ou les repas surgelés; il est aussi très souvent employé dans la cuisine chinoise.

Aliments à privilégier

La baisse des taux de sérotonine, agent chimique du cerveau qui transmet les messages d'une cellule à l'autre, peut également être la cause des maux de tête. Pour augmenter les taux de sérotonine, mangez davantage de glucides et beaucoup de fibres: légumes frais, fruits,

céréales complètes et légumineuses. Par ailleurs, la vitamine B6 maintient notre système nerveux en bonne santé, et le cerveau en a besoin pour augmenter le taux de sérotonine.

Certains minéraux, notamment le magnésium, le calcium et le fer, semblent également jouer un rôle dans le soulagement des maux de tête. Absorbé à raison de 200 mg. par jour (20% de l'apport journalier), le calcium semble permettre une baisse notable des maux de tête.

Les migraineux présentent souvent des taux de magnésium et de fer particulièrement bas. Les céréales de votre petit-déjeuner sont de bonnes sources de magnésium. Les noix, les graines et les légumes verts en feuilles, notamment lentilles et persil, en contiennent également de grandes quantités. ■

«Les aliments peuvent provoquer des maux de tête ou les soulager»



Les céphalées peuvent étre provoquées par le stress, les tensions ou par l'alimentation. MEV

Stopper le stress

MB • Si vos maux de tête sont dus au stress, sortez vite de votre poche le stylo roller à bille *Oel-sence 41 Stop Stress*. Appliquez sur une zone réflexe, tendue ou douloureuse, ce mélange spécifique de 15 huiles essentielles décontractantes. Leur plus? Elles pénètrent très vite dans votre système sanguin pour aller là où vous en avez besoin. Vous trouverez dans le mode d'emploi un croquis des points d'acupressure qui favorisent un apaisement immédiat.

Un conseil complémentaire? Appelez vite le 022 731 06 39 ou rejoignez-moi sur mon blog: www.vivelesfemmes.com

PUB •••

Fitness - Nutrition - Bien-Etre

BODY ALIVE FITNESS SHOP
14, av. Frontenex (en face Velvet)
1207 Genève • 022 786 74 75
Fermé lundi

Conseils personnalisés, Prix Discount !

SENSATIONNEL :
sur American Premier Nutrition

3 pour 2
Perte de poids
Prise de poids
Protéines - Vitamines
Prenez 3 boîtes, payez 2

www.bodyalive.ch

Épilation Lampe Flash

½ Jb+aiss+biki brésilien à 208.-CHF/séance si abo de 12 séances (2500.-CHF)

Prix les plus bas de Genève
Efficacité garantie

LPG Cellu M6 Visage/Corps

Nouvelle Génération
1 à 3 séances offertes si abo

25 ans
Tél. : **022 810 33 35**
www.ile-de-beaute.ch
Rue Neuve-du-Molard 17
AVEC OU SANS RDV

ECOLE PROFESSIONNELLE DE COIFFURE
by Sevan Sarl

EPC

Mèches dès 37.-
Couleur, coupe, brushing dès 47.-

55, rue de Carouge - 1205 Genève
Tél. 022 781 82 01
www.epc-geneve.ch

ELECTROSMOG
ANTENNES-RELAIS, WI-FI
TELEPHONES SANS FILS

SANTE? FATIGUE?
ANXIETE? SOMMEIL?

DES SOLUTIONS

WWW.ELETTROSMOGTEX.CH
EXPERTISES SUR DEMANDE
TEL 0227363108

entendre
Acoustique de l'adulte et l'enfant

Marie GUÉRIN

- Mettez-vous la télévision trop fort ?
- Faites-vous répéter votre entourage ?
- C'est peut être un problème de malentendante ou surdité...

Nous vous proposerons des tests auditifs **GRATUITS**, des aides pour l'écoute de la télévision, des conférences.

Action sur les appareils auditifs : à partir de 1000 CHF.

Rue de Carouge 3 (Rond-Point de Plainpalais) 1205 Genève
Tél. 022 320 03 03
www.entendrebien.ch

PUBLIREPORTAGE

POUR QUE VOTRE AUDITION NE VOUS GÂCHE PLUS L'EXISTENCE

Il n'est pas rare que les personnes atteintes par un début de perte auditive peinent à reconnaître et accepter le problème. La baisse de l'audition intervient sur une longue période. Il est d'autant plus important de réagir rapidement, car avec le temps le cerveau perd la faculté de traiter les signaux acoustiques. Et la compensation fournie par un appareil auditif agit positivement à tous les niveaux. Elle constitue un pas hors de l'isolement, un retour à la vie sociale:

- Participation plus active à la vie professionnelle et sociale
- Relations plus intensives au sein de la famille
- Regain d'assurance et d'amour-propre
- Indépendance et sécurité accrues

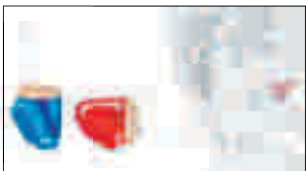
Art Furrer, alpiniste, moniteur de ski et père du ski acrobatique, a lui aussi dû admettre qu'il n'entendait plus bien ses interlocuteurs au restaurant ni les sons aigus des pépiements d'oiseaux. Aujourd'hui, il porte un intra-auriculaire



Art Furrer: «La qualité de vie que j'ai retrouvée grâce à mon appareil auditif est inestimable!»

Phonak discret et il en est enchanté: «Depuis lors, je n'ai plus à demander à ma femme qui était le meurtrier à la fin du film.»

Une déficience auditive peut être corrigée aisément et efficacement par un système auditif high-tech de Phonak. Le fabricant suisse de premier plan mondial offre des systèmes très perfectionnés pour tous les niveaux de perte auditive, tous les styles de vie, tous les âges et tous les budgets. Ainsi, le nouveau Phonak nano a été développé pour les gens soucieux d'esthétique. Car les personnes concernées souffrent souvent en silence et hésitent à porter un appareil auditif pour ne pas révéler leur problème à leur entourage.



Phonak nano: taille minimale, performance maximale.

Le plus petit appareil auditif Phonak disparaît pratiquement dans l'oreille et procure une compréhension claire même dans les situations délicates. Il est produit sur mesure et se loge très confortablement dans le conduit auditif. Les gens qui testent Phonak nano sont enthousiasmés par sa technologie exceptionnelle, son maniement aisé, sa taille minuscule et son confort – plus personne ne doit choisir entre des performances auditives et un Phonak nano: taille minimale, performance maximale. Une solution discrétion.

CRY BABY Mascara semi-permanent



DR

GHI • Vous en avez assez de perdre du temps à vous maquiller chaque matin? Testez le mascara semi-permanent! Appliqué par des professionnels, il allonge, recourbe et épaissit les cils pour une durée de trois à six semaines.

www.crybabymascara.ch

L'OCCITANE Ferme sur toute la ligne



DR

GHI • *Crème allégée*, le soin de la gamme *Amande* de *L'Occitane*, affine et resculpte la silhouette. Concentrée en puissants actifs naturels, cette gelée fraîche tonifie et raffermi la peau.

www.loccitane.com

PUB •••

HERBALIFE
Contrôlez votre poids
Demandez votre bilan forme et bien-être gratuit
Contactez **Dominique Cascales** (dist ind herbalife)
Tél. 022 348 59 23

SOINS DENTAIRES

IMPLANTS • PROTHESES COURONNES • BRIDGES

Jusqu'à 70% d'économie!!!

Voyages à bas prix / vols journaliers
Médecins-garantis en Suisse

DEVIS GRATUIT!

CLINIQUE SUISSE EN HONGRIE

MODJANA Tél. 044 858 05 65
www.modisana.ch
Lu-Sa 08-20h

No 1 en Suisse romande

GARANTEE SUISSE

Consultations/ devis à: **Genève Lausanne**



Nos locaux clairs et leur aménagement moderne ne laissent rien à désirer. Et l'accès ne pose aucun problème non plus – notre point de vente se situe au centre de Genève, accessible en voiture, à pied ou par les transports en commun. Votre visite sera toujours la bienvenue.

AcoustiCentre: BIENVENUE CHEZ LE SPÉCIALISTE PHONAK

Nos consultations auditives professionnelles commencent par un test auditif gratuit et un entretien sans engagement. Le client est le centre de nos préoccupations. Nos locaux clairs et leurs aménagements modernes ne laissent rien à désirer. Nos 15 points de vente se situent toujours en plein cœur de la ville dans tous les cantons romands, accessibles très facilement en voiture, à pied ou par les transports en commun. Votre visite sera toujours la bienvenue.

BON POUR TEST ET ESSAI GRATUITS

du 23 février au 16 mars, bienvenue chez le spécialiste Phonak!

Du 23 février au 16 mars 2012, nous organisons des journées portes ouvertes. Prenez rendez-vous dès maintenant pour un examen approfondi de votre audition et un essai personnalisé. Gratuit et sans engagement.

Découvrez vite toutes les nouveautés Phonak!

Stéphanie Thévenin
Audioprothésiste diplômée

AcoustiCentre
Rue de Rive 8 (2^e étage)
1204 Genève

Tél. 022 311 28 14
geneve@acousticentre.ch

